

# Programació Sub 40'.

El següent pla d'entrenament te com a objectiu per baixar de 40'00".

Abans de començar a seguir qualsevol pla d'entrenament, és recomanable passar un reconeixement mèdic, per descartar qualsevol problema que es pugui derivar de la pràctica esportiva.

La planificació es dividirà en dues fases: la primera que tindrà com a objectiu córrer distàncies d'entre 5 km a ritme inferior de 3'50 el km.

No hem d'acabar esgotats en cap sessió d'entrenament, l'ideal és que en acabar d'entrenar ens quedem amb ganes de fer més.

Si no podem fer algun entrenament dels programats setmanalment, no intentarem recuperar, sinó que seguirem realitzant els altres entrenaments com estaven planificats.

Si disposem de 4 dies cada setmana per entrenar, no farem l'entrenament dels dilluns.

Si hem de competir, un cap de setmana que no estigui programat, descansarem dos dies abans de la prova i el dia d'abans farem un escalfament de 30'de carrera contínua suaus + 6 progressius de 100 m. al 70% rec. La tornada caminant.

Si patim una lesió, un constipat o qualsevol circumstància que ens impedeixi entrenar durant algun temps, reprendrem l'entrenament realitzant carrera contínua suau (començarem amb 30' i progressivament pujarem fins 60') durant almenys 15 dies, tornarem a seguir el pla quan haguem recuperat totes les forces.

Per seguir aquest pla d'entrenament, és fonamental no acabar esgotat després de cada sessió, i hem de partir de la base que habitualment hem practicat la cursa a peu (8-10 km) 3 o 4 dies a la setmana durant almenys un mes.

Una bona referència, que ens pot indicar que estem triant el pla que correspon al nostre nivell, seria realitzar un test de 5 km i realitzar un temps de menys de 20'00.

després de realitzar els entrenaments més exigents realitzarem com a mínim 10'de estiraments + exercicis de cadera + aigua freda a les cames si es possible.

Important un massatge un cop cada 2-3 setmanes i un estudi de podologia, que per part de la Sansi serà gratuït.

# Programació Sub 40'.

## 1ª SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: 6 km + 30' de gimnasia físic a + tècnica de cursa (4 km a 5'00 - 2 km a 4'45)

Dimarts: descans.

Dimecres: ENTRENAMENT PROGRAMAT

Dijous: 6 km + 2 sèries de 3.000 m. a 12'00, rec. 3 minuts entre sèries

Divendres: descans.

Dissabte: 6 km a 5'25 + 8 rectes de 100 mts al 80% rec..

Diumenge: 14 km (6 km a 5'00 - 8 km a 4'50)

## 2a SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: 6 km + 30' de gimnasia físic a + tècnica de cursa (4km a 5'00 + 2km a 4'45)

Dimarts: descans.

Dimecres: ENTRENAMENT PROGRAMAT

Dijous: descans.

Divendres: 4 km a 5'00 + 6 progressius de 100 m. al 70%

Dissabte o diumenge: Competició

Distància entre 5 i 10 km.

Ritme competició al voltant 4'20 el km.

Si no pot competir realitzar un test sobre 5 km a 20'30

## 3a SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: 6 km + 30' de tècnica de cursa (4 km a 5'00 + 2 km a 4'30)

Dimarts: descans.

Dimecres: ENTRENAMENT PROGRAMAT

Dijous: descans.

Divendres: 4 km a 5'00 + 6 progressius de 100 m. al 70% rec. la volta caminant.

Dissabte o diumenge: Competició de 5 o 10km

Ritme competició al voltant 4'30 el km.

Si no pot competir realitzar un test s 5 km.

## 4a SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: 6 km + 40' de gimnasia físic a + tècnica de cursa (4 km a 4'40 + 2 km a 4'30)

Dimarts: 6 km d'escalfament + 6 x 1000 m. a 3'55 amb 90" recuperació.

Dimecres: ENTRENAMENT PROGRAMAT

Dijous: 6 Km a 4'40 +10 progressius de 100 m. al 70% rec. tornar caminant.

Divendres: descans.

Dissabte: 6 km a 4'40 +10 progressius de 100 m. al 70% rec. tornar caminant.

Diumenge: descans o tirada llarga de 15km segons demani el cos.

## 5a SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: 6 km + 40' gimnasia físic a + tècnica de cursa (4 km a 4'40 - 2 km a 4'30)

Dimarts: 6 km calin. a 4'40 + 15 x 200 a ritme de 40" amb rec. de 60" aturat.

Dimecres: ENTRENAMENT PROGRAMAT

Dijous: 6 km + 3 sèries de 2.000 m. a 7'40 rec. 3'entre sèries trotant suau (6 km a 4'40 - no passar de 170 pulsacions en les sèries en la recuperació baixar a menys de 120 pulsacions)

Divendres: descans.

Dissabte: 12 km (4 km a 4'40 - 1 km a 4'30 - 4 km 4'15- 2 km a 4'05 - 1 km a 4'30)

Diumenge: 14 km (6 km a 4'40 - 8 km a 4'30)

## 6a SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: 6 km + 40' de gimnasia físic a + tècnica de cursa (4 km a 4'40 - 2 km a 4'30)

Dimarts: 6 km calin. a 4'40 + 6 x 1000 m. a 3'50 amb 90" rec. aturat.

Dimecres: ENTRENAMENT PROGRAMAT

Dijous: 6 Km a 4'40 +10 progressius de 100 m. al 70% rec. tornar caminant.

Divendres: descans.

Dissabte: 6 km a 4'40 +10 progressius de 100 m. al 70% rec. tornar caminant.

Diumenge: Competició (distància 5 km) el ritme de la cursa deu ser 3'50 el km. Si no es pot assistir a cap competició realitzar un test sobre 5 km.

## 7ª SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: 4 km + 30' gimnasia físic a + tècnica de cursa + 6 progressius de 100 m. al 70% rec. tornar caminant (100 m.) (4 km a 5'00)

Dimarts: descans.

Dimecres: 5 km + 30' acondicionament físic (5 km a 5'00) ENTRENO PROGRAMAT

Dijous: 5 km. a 5'00 + 6 progressius de 100 m. al 70% rec. tornar caminant (100 m.)

Divendres: descans.

Dissabte: 6 km. a 5'00 + 6 progressius de 100 m. al 70% rec. tornar caminant (100m.)

Diumenge: 6 km. a 5'00 + 8 progressius de 100 m. al 70% rec. tornar caminant (100m.)

# Programació Sub 40'.

## 8ª SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: 6 km + 30' de tècnica de cursa (4 km a 5'00 - 2 km a 4'55)

Dimarts: descans.

Dimecres: ENTRENAMENT PROGRAMAT

Dijous: 6 km. a 5'00 + 6 progressius de 100 m. al 70% rec. tornar caminant (100 m.)

Divendres: descans.

Dissabte: 6 km. a 5'00 + 6 progressius de 100 m. al 70% rec. tornar caminant (100m.)

Diumenge: 8 km. a 5'00 + 8 progressius de 100 m. al 70% rec. tornar caminant (100m.)

## 9ª SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: 6 km + 30' de tècnica de cursa + 6 progressius de 100 m. al 70% rec. tornar caminant (100 m.) (4 km a 5'00 - 2 km a 4'50)

Dimarts: descans.

Dimecres: ENTRENAMENT PROGRAMAT

Dijous: 8 km. a 4'50 + 6 progressius de 100 m. al 70% rec. tornar caminant (100 m.)

Divendres: descans.

Dissabte: 8 km. a 4'50 + 6 progressius de 100 m. al 70% rec. tornar caminant (100 m.)

Diumenge: 10 km (4 km a 4'50 - 6 km a 4'40)

## 10ª SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: 6 Km. + 30' multisalts + tècnica de cursa (6 km a 5'00)

Dimarts: descans.

Dimecres: ENTRENAMENT PROGRAMAT

Dijous: 6 km a ritme 5'00 + 8 canvis de 60", amb una rec. de 3'. Els 60"a ritme de 4'15 i la rec. a 5'00 el km. no passar de 170 pulsacions en els canvis i no baixar de 145 a la rec.

Divendres: descans.

Dissabte: 10 km (3 km a 4'50 - 2 km a 4'40 - 5 km 4'30)

Diumenge: 12 km. + 6 progressius de 100 m. al 70% rec. tornar caminant (100 m.) (6 km a 4'45 - 6 km a 4'30)

## 11ª SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: 6 km + 30' de gimnàs i tècnica de carrera (3 km a 5'00 - 3 km a 4'45)

Dimarts: descans.

Dimecres: ENTRENAMENT PROGRAMAT

Dijous: 6 km + 2 sèries de 3.000 m. a 12'00, rec. 3'entre sèries trotant suau (6 km a 5'00)

Divendres: descans.

Dissabte: 6 km a ritme 4'50 +10 canvis de 30", amb una rec. de 3'. Els 30"a ritme de 4'00 i la rec. a 4'50 el km. no passar de 170 pulsacions en els canvis i no baixar de 145 a la rec.

Diumenge: 12 km (5 km a 4'50 - 3 km a 4'40 - 4 km a 4'30)

## 12ª SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: 6 km + 30' gimnàs i tècnica de carrera (6 km a 4'50)

Dimarts: descans.

Dimecres: ENTRENAMENT PROGRAMAT

Dijous: 8 km (5 km a 4'50 - 3 km a 4'40)

Divendres: descans.

Dissabte: 4 km a 5'00 + 6 progressius de 100 m. al 70% rec. la volta caminant.

Diumenge: Competició Cursa Bombers , distància 5 - 6 k. Ritme de 4'05 a 4'15 km.

## 13ª SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: 4 Km. + 30' de gimnàs i tècnica de cursa (4 km a 4'50)

Dimarts: descans.

Dimecres: ENTRENAMENT PROGRAMAT

Dijous: 6 km + 6 sèries de 1.000 m. a 3'50 rec. 2'entre sèries trotant suau

Divendres: descans.

Dissabte: 6 km a ritme 4'50 + 8 canvis de 2' , amb una rec. de 2' . Els 2'a ritme de 4'00 i la rec. a 5'00 el km. no passar de 170 pulsacions en els canvis i no baixar de 145 a la rec.

Diumenge: 14 km per muntanya a 5'00 + 8 progressius de 100 m. al 70% rec.

## 14ª SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: 6 km + 30' de condicionament físic i tècnica de carrera (4 km a 4'50 - 2 km a 4'40)

Dimarts: descans.

Dimecres: ENTRENAMENT PROGRAMAT

Dijous: 6 km + 2 series de 4.000 m. a 16'00, rec. 3' entre series trotant suau (6 km a 5'00 - no passar de 170 pulsacions, a la rec. Baixar a menys 120)

Divendres: descans.

Dissabte: D. o rodatge suau

Diumenge: La Sansi Sant Feliu de Llobregat de 5 o 10km 5km en menys de 20 minuts.

# Programació Sub 40'.

## 8ª SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: 6 km + 30' de tècnica de cursa (4 km a 5'00 - 2 km a 4'55)

Dimarts: descans.

Dimecres: ENTRENAMENT PROGRAMAT

Dijous: 6 km. a 5'00 + 6 progressius de 100 m. al 70% rec. tornar caminant (100 m.)

Divendres: descans.

Dissabte: 6 km. a 5'00 + 6 progressius de 100 m. al 70% rec. tornar caminant (100m.)

Diumenge: 8 km. a 5'00 + 8 progressius de 100 m. al 70% rec. tornar caminant (100m.)

## 9ª SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: 6 km + 30' de tècnica de cursa + 6 progressius de 100 m. al 70% rec. tornar caminant (100 m.) (4 km a 5'00 - 2 km a 4'50)

Dimarts: descans.

Dimecres: ENTRENAMENT PROGRAMAT

Dijous: 8 km. a 4'50 + 6 progressius de 100 m. al 70% rec. tornar caminant (100 m.)

Divendres: descans.

Dissabte: 8 km. a 4'50 + 6 progressius de 100 m. al 70% rec. tornar caminant (100 m.)

Diumenge: 10 km (4 km a 4'50 - 6 km a 4'40)

## 10ª SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: 6 Km. + 30' multisalts + tècnica de cursa (6 km a 5'00)

Dimarts: descans.

Dimecres: ENTRENAMENT PROGRAMAT

Dijous: 6 km a ritme 5'00 + 8 canvis de 60", amb una rec. de 3'. Els 60" a ritme de 4'15 i la rec. a 5'00 el km. no passar de 170 pulsacions en els canvis i no baixar de 145 a la rec.

Divendres: descans.

Dissabte: 10 km (3 km a 4'50 - 2 km a 4'40 - 5 km 4'30)

Diumenge: 12 km. + 6 progressius de 100 m. al 70% rec. tornar caminant (100 m.) (6 km a 4'45 - 6 km a 4'30)

## 11ª SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: 6 km + 30' de gimnàs i tècnica de carrera (3 km a 5'00 - 3 km a 4'45)

Dimarts: descans.

Dimecres: ENTRENAMENT PROGRAMAT

Dijous: 6 km + 2 sèries de 3.000 m. a 12'00, rec. 3'entre sèries trotant suau (6 km a 5'00)

Divendres: descans.

Dissabte: 6 km a ritme 4'50 +10 canvis de 30", amb una rec. de 3'. Els 30" a ritme de 4'00 i la rec. a 4'50 el km. no passar de 170 pulsacions en els canvis i no baixar de 145 a la rec.

Diumenge: 12 km (5 km a 4'50 - 3 km a 4'40 - 4 km a 4'30)

## 12ª SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: 6 km + 30' gimnàs i tècnica de carrera (6 km a 4'50)

Dimarts: descans.

Dimecres: ENTRENAMENT PROGRAMAT

Dijous: 8 km (5 km a 4'50 - 3 km a 4'40)

Divendres: descans.

Dissabte: 4 km a 5'00 + 6 progressius de 100 m. al 70% rec. la volta caminant.

Diumenge: Competició, distància 5 - 6 k. Ritme de 4'05 a 4'15 km.

## 13ª SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: 4 Km. + 30' de gimnàs i tècnica de cursa (4 km a 4'50)

Dimarts: descans.

Dimecres: ENTRENAMENT PROGRAMAT

Dijous: 6 km + 6 sèries de 1.000 m. a 3'50 rec. 2'entre sèries trotant suau

Divendres: descans.

Dissabte: 6 km a ritme 4'50 + 8 canvis de 2', amb una rec. de 2'. Els 2' a ritme de 4'00 i la rec. a 5'00 el km. no passar de 170 pulsacions en els canvis i no baixar de 145 a la rec.

Diumenge: 14 km per muntanya a 5'00 + 8 progressius de 100 m. al 70% rec.

## 14ª SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: 6 km + 30' de condicionament físic i tècnica de carrera (4 km a 4'50 - 2 km a 4'40)

Dimarts: descans.

Dimecres: ENTRENAMENT PROGRAMAT

Dijous: 6 km + 2 series de 4.000 m. a 16'00, rec. 3' entre series trotant suau (6 km a 5'00 - no passar de 170 pulsacions, a la rec. Baixar a menys 120)

Divendres: descans.

Dissabte: D. o rodatge suau

Diumenge: Competició de 5 o 10km 5km en menys de 20 minuts.

# Programació Sub 40'.

## 15a SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: 6 km + 50' de gimnàs i tècnica de cursa (4 km a 5'00 - 2 km a 4'45)

Dimarts: descans.

Dimecres: ENTRENAMENT PROGRAMAT

Dijous: 8 Km (4 km a 5' - 4 km a 4'40)

Divendres: descans.

Dissabte: 4 km a 5'00 + 6 progressius de 100 m. al 70% rec. la volta caminant.

Diumenge: Competició

Distància entre 5 i 7 km.

Ritme competició 4'05 - 4'08 el km.

Si no pot competir realitzar un test sobre 5 km.

## 16a SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: 6 km + 30' de condicionament físic i tècnica de carrera (6 km a 5'00)

Dimarts: descans.

Dimecres: ENTRENAMENT PROGRAMAT

Dijous: 6 km a ritme 4'50 +10 canvis de 30", amb una rec. de 3'. Els 30" a ritme 3'40 i la rec. a 4'45

Divendres: descans.

Dissabte: 6 km + 3 series de 2.000 mts. a 7'45', rec. 2'entre sèries trotant suau + 3km suaus.

Diumenge: 16 km (5 km a 5'00 - 5 km a 4'50 - 6 km a 4'40)

## 17a SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: 6 km + 30' de condicionament físic i tècnica de carrera (4 k a 4'50 - 2 km a 4'40)

Dimarts: descans

Dimecres: ENTRENAMENT PROGRAMAT

Dijous: 6 km + 2 sèries de 3.000 m. a 12'15, rec. 3'entre sèries trotant suau (6 km a 5'00- no passar de 170 pulsacions, a la rec.

Baixar a menys 120)

Divendres: descans.

Dissabte: 6 km a ritme 4'50 + 8 canvis de 2', amb una rec. de 2'. Els 2'a ritme de 3'50 i la rec. a 4'50 el km. no passar de 170 pulsacions en els canvis i no baixar de 145.

Diumenge: 16 km (6 k a 4'50 - 10 km a 4'40)

## 18a SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: 6 km + 30' de condicionament físic i tècnica de carrera (4k a 4'50 - 2k a 4'45)

Dimarts: descans.

Dimecres: ENTRENAMENT PROGRAMAT

Dijous: 6 km a ritme 4'50 +10 canvis de 30", amb una rec. de 3'. Els 30" a ritme 3'40 i la rec. a 4'45 el km. no passar de 170

pulsacions i no baixar de 145 a la rec

Divendres: 6 km + 3 sèries de 2.000 m. a 7'50, rec. 4'entre sèries trotant suau (6 km a 5'00 - no passar de 170 pulsacions, a la recup. Baixar a menys 120)

Dissabte: Descans

Diumenge: COMPETICIÓ 5km test

## 19a SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: 6 km + 30' de condicionament físic i tècnica de carrera (4 km a 5'00 - 2 km a 4'45)

Dimarts: descans.

Dimecres: ENTRENAMENT PROGRAMAT

Dijous: 6 km a ritme 4'50 +10 canvis de 30", amb una rec. de 3'. Els 30" a ritme 3'30 i la rec. a 4'45 el km. no passar de 170

pulsacions en els canvis i no baixar de 145 a la rec

Divendres: 6 km + 3 sèries de 2.000 m. a 7'50, rec. 4'entre sèries trotant suau (6 km a 4'50 - no passar de 170 pulsacions, a la recup. Baixar a menys 120)

Dissabte: 12 km. + 6 progressius de 100 m. al 70% rec. la volta caminant (6 km a 4'50 - 6 km a 4'30)

Diumenge: descans

## 20a SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: 45min carrera continua

Dimarts: descans.

Dimecres: 5 x 1000mts amb 3min de recuperació

Dijous: descans

Divendres: 4 km a 5'00 + 6 progressius de 100 m. al 70% rec. la volta caminant.

Dissabte: 4km suaus + rectes

Diumenge: Cursa

10 km en menys de 40'00 a menys de 4'00 el km de mitjana

Realitzar la cursa a ritme de les llebres

Intentar la 2a part de 5km més ràpida que la primera

Important un o dos cops al mes massatge, i mínim un cop a la setmana sauna i aigua freda